

Sprintermacher

„Die Beine allein machen sicherlich nicht alles, da gehört ein bisschen mehr dazu, aber wichtig sind sie doch. Und ohne schnelle Beine kann man auch nicht schnell laufen.“

Sein ganzer Lebensinhalt sind flotte Frauenbeine.

„November.

- In November.“

Täglich beschäftigt er sich mit ihnen, versucht er sie in Hochform zu bringen. Und er hatte damit auch schon ganz schöne Erfolge. Der Sprintrainer des SC Motor Jena: Horst-Dieter Hille.

SPRINTERMACHER

Marita Koch startet innen, neben ihr, ihre Klubkameradin Silke Gladisch...

Olympischer Tag. 8. Juni 1983, 18 Uhr 52, 100 m Lauf der Damen.

... Europameisterschaft, Bahn 6, Marlies Göhr, Bahn 7, Bärbel Schölzel und außen, Ingrid Auerswald.

„Auf die Plätze.
Fertig.“

[...]

Marlies Göhr [...], 10‘8 [...]

„Das ist natürlich ja im Trainer ein sehr großes Gefühl, wenn eine Athletin einen Weltrekord markiert, weil man ja das nicht allzu oft in seiner Trainerlaufbahn erlebt.“

[...] Weltrekord [...] Und die Windunterstützung ist regulär – 1,7 Meter pro Sekunde.“

„Als ich meinen Trainer im Tunnel dann stehen sehen habe, bin ich zu ihm hingernnt und es war eine Freude. Die kann man eigentlich gar nicht so wieder schildern, weil wir beide gehofft haben, dass ich doch mal den Weltrekord verbessern könnt.“

„Hätt ich gar nicht gedacht. [...]

- Ja... ja... ja... [...]

- Ich hab‘ sie nicht gesehen. Ich hätt‘ nicht gedacht, dass ich gewinne. Ooh! Hilfe!

„Ja, das war am 1.7.1977, dass ich die 10‘88 lief und damals glaubte ich schon, dass es meine Leistungsgrenze ist, aber im Hinblick auf das Duell Ashford habe ich sehr gut trainiert denn ich hoffte mal, dass ich mein Weltrekord dies Jahr verbessern könnte. Dass das heute schon ist, umso mehr freue ich mich.“

„Also hinter so einem Erfolg steht eine harte Trainingsarbeit, die von der Athletin alles verlangten. Dazu gehören sehr große Willensqualitäten, diese hohen Trainingsbelastungen auf sich zu nehmen, sehr viel Zielstrebigkeit und vor allem Dingen Fleiß im Training selbst. Ich möchte sagen, dass das an und für sich die Dingen sind, die eine Marlies Göhr auszeichnen.“

„Viele Momente gibt es im Sport, wo man sich überwinden muss, das ist Tag täglich, dass ich mich wieder überwinden muss zu trainieren, manchmal fällt's mir leichter, manchmal schwerer. Ich kann nicht das machen, was ich gern machen möchte, sondern ich muss mich zwingen, das zu tun, was mit mir zu Gute kommt. Eine gewisse Selbstdisziplin gehört schon dazu. Und dann eben aktives Mitdenken.“

Die Fähigkeit und Erfahrungen des Trainers sind mitentscheidend für den Erfolg.

„Ich glaube, um über so viele Jahre Weltspitzentrainer zu sein, da gehört schon eine gute methodische Konzeption dazu, damit die Athleten immer zum hohen Punkt gut sein - oder wir waren ja eigentlich immer gut. Das zeugt ja schon von seiner, seiner, wie soll man das nun ausdrücken, guten Methodik, die er anwendet bei uns im Training und dann auch speziell vor Wettkämpfen.“

„Eine weitere Stärke ist vielleicht auch, dass er gut mit uns auskommt, was sicher nicht einfach ist. Denn sechs Frauen unter einen Hut zu bringen, ist sicher nicht einfach, aber ich glaube, auch wenn's mal ein paar Ecken und Kanten gibt, hat er das gut im Griff. Naja, seine Schwächen, vielleicht das Rauchen, was sicher als Trainer sicher nicht besonders gut ist.“

„Aber besonders ärgern, tut er sich über Nachlässigkeiten, zum Beispiel wenn die Protokolle fehlen, oder über Unstimmigkeiten innerhalb der Truppe, die er sicher auch merkt. Wobei wir uns sicher wünschen würden, wenn er dann ein bisschen mehr auch darauf eingehen würde.“

Seine Erfolge begannen mit Renate Stecher, die er zu drei olympischen Gold-, zwei Silber- und einer Bronzemedaille führte. Zehn Mal erreichte sie auf dem Sprintstrecken neue Weltrekorde.

Marlies Göhr lief 1977 mit 10.88 als erste Frau der Welt unter 11 Sekunden, worauf sie heute noch stolz ist.

1980 errang Bärbel Wöckel wie schon 1976 wiederum zwei olympische Goldmedaillen, über 200 und viermal 100 Meter.

Olympischen und Weltrekord lief 1980 in Moskau die Staffel der DDR, in der wie schon in Montreal drei Mädchen aus Jena standen.

Der ehemalige Maschinenschlosser aus Torgau hatte sich zu Beginn der fünfziger Jahre dem Turnen verschrieben. Am Barren war Horst-Dieter Hille 1951 Jugendmeister von Sachsen-Anhalt geworden. Nach vier Jahren Studium an der DHFK in Leipzig kam er dann 1956 nach dem ihm völlig unbekannte Rudolstadt in Thüringen.

„Ich bin an für sich dorthin gegangen mit der Vorstellung, dass ich dort als Turntrainer eingesetzt werde. Doch als ich dort ankam, sagte man mir, dass ich in der Leichtathletik arbeiten müsste, weil im Turnen bereits zwei Trainer vorhanden waren. Das bedeutete für mich natürlich, dass ich mich erstmals hinter die Bücher setzen musste, denn ich war doch von der Leichtathletik ziemlich unbeleckt. Meine Sportsekretärin sagte manchmal zu mir: „Du musst auf der DHFK nicht viel gelernt haben.“ Als 1960 die olympischen Spiele in Rom waren, sah ich dort das erste Mal Wilma Rudolph laufen und ich war derartig begeistert von

dieser Ästhetik des Laufes, dass ich mir vorgenommen hatte, mich dem Sprint zu verschreiben. “

Von Horst-Dieter Hille trainierte Sprinterinnen errangen bei drei olympischen Spielen zwei Mal Bronze, vier Mal Silber, zehn Mal Gold.

Im Sprint geht es heute um Hundertstelsekunden. Hier an diesem Schreibtisch werden mit den Trainingsplänen die Grundlagen für neue Erfolge geschaffen. Doch bevor schnellere Zeiten im Wettkampf rausgelaufen werden können, müssen sie im Training erarbeitet sein.

„Wir fangen aber dann mit eurer Distanz am Donnerstag nächste Woche, na? Wir machen mal 100, 180, 200, 220. Zwei längere...“

Für die Jüngsten der Gruppe, Sabine Rieger, Ines Schmidt und Ina Püschel hat der Trainer immer wieder neue Überraschungen.

„Einverstanden?

- Wenn es denn sein muss.
- Es muss sein.“

„Auf die Plätze.“

Sie wissen seit Jahren die Erfolgsrezepte des Trainers zu schätzen: Marlies Göhr, Bärbel Wöckel, und Ingrid Auerswald.

„Also wenn es jetzt nicht klappt, war ich nicht dran schuld.
Auf die Plätze.

Fertig.

Sie setzt‘n sehr stark nach außen den rechten Fuß, und vor allem ist die Ferse viel zu hoch...sie holt Schwung mit dem Fuß.“

„Also ich stelle sehr hohe Forderungen an meine Mädchen. Der Trainingstime ist heilig. Das ist wie ein Gesetz und ich hatte auch bisher noch keine Schwierigkeiten, dass sie verweigert haben, das zu trainieren, was ich geplant hatte oder habe. Sicherlich spielt da eine große Rolle dabei mit dem Erfolg, den alle hatten. Ich muss sagen, dass meine Athleten eigentlich alle geistig sehr rege mitarbeiten bei der Planung und Gestaltung des Trainings. Das halte ich für eine der wichtigsten Voraussetzungen im Verhältnis zwischen Trainer und Athlet.

18,5.“

„Das Verhältnis Athlet und Trainer muss immer ein recht förderndes und gutes Verhältnis sein. Wenn das nicht stimmt, wird irgendwann die Leistung mal abbrechen oder der Athlet nicht mehr erfolgreich sein. Erstens mal muss jeder Trainer ein guter Pädagoge sein und vor allen Dingen ein guter Psychologe, außer der methodischen Seite.

- Marlies.“

„Uh, ja, schlecht.

- Feuer.
- Jawohl.“

Über Wochen, Monate, Jahre übt eine Sprinterin vor allen Dingen den Start. Wieder und wieder.

„Ferse ran.

So war's gut.

Und drücken.

Schlecht.

Siehst du das? Ferse ist zu hoch, flacher nach vorn ziehen, dann kannst Du hinten besser drücken.

Komm mal zurück wenig.

Jetzt drückst du kaum. Jetzt gehst du über die Hände und winkelst oben an. Du musst versuchen, flacher den ersten Schritt zu setzen.

- Ja.
- Kurzer Schritt.
- Kein Wunder mit den ...
- Noch mal?
- Nee, ich will nicht nochmal.
- Ah, dann gucken wir's noch mal.
- Der zweite ist zu kurz.
- Keine Kraft.
- Siehst Du, oder?
- Ja, der ganze Start ist ...“

„Sich immer in Training jeden Tag wieder zu bestätigen ist nicht so einfach. Ich bin mehr ein Typ, der sich im Wettkampf mobilisieren kann und auch steigern kann und oftmals im Training von der quantitativen Seite her nicht so gut bin wie viele andere Athleten.“

Mit 53 Schritten über 100 m macht Marlies Göhr zwar mehr, dafür aber schnellere Schritte als viele ihre Kontrahenten.

„Ich glaube, dass ich bisher mit Athleten, die über eine hohe Tritt- und Schrittfrequenz verfügten, doch sehr erfolgreich war. Ich denke, dass mir solche veranlagten Sportlerinnen besser liegen als solche, die über einen sehr langen Schritt verfügen.“

„Ich mit 19 Jahren war bestimmt sehr talentiert und lief den Weltrekord für viele unverhofft, aber alles was danach kam, musste ich mir viel schwerer erarbeiten als was zuvor gewesen ist.“

Schneller als die vier Mädchen der KlubStaffel aus Jena waren bisher nur die Nationalstaffeln der DDR, der USA und der UdSSR.

„Bei der Staffel da gehören immer vier dazu. Dort gibt es dreimal Ängste auszustehen, weil es drei Wechsel sind, aber ich glaube doch, dass eine Staffel um 41'30 laufen kann.“

„Ja, ich glaube, in der Staffel kann man schon ein ganzes Stück noch schneller laufen da wir von den läuferischen Potenzen her sehr gut sind. Aber bei der Wechseltechnikfähigkeit noch bei weitem nicht das erreicht haben, was man erreichen kann.“

„Ich muss noch sagen, dass eigentlich ein bisschen Aufregung immer dazu gehört und, wenn man nicht mehr aufgeregt ist, dann ist ein Trainer gleichgültig. Also man fiebert mit dem Athleten mit, dem man ja denn auf der Anlaufplatz verabschiedet. Man geht dann ins Stadium, sucht sich dort ein Standort aus, um das Geschehen zu beobachten...“

„Auf die Plätze!“

Für ihn ist dieser Standort auf der Dammkrone der Gegengeraden in Höhe des Ziels, weit ab von seiner Athleten.

„Das ist an für sich mein Standplatz, denn ich bin ein bisschen abergläubisch. Ich weiß jetzt nicht mehr, wann es war, aber zu einem Wettkampf bin ich mal auf die andere Seite gegangen und meine Athletin hat verloren. Da bin ich dann wieder zu der anderen Seite zurückgekehrt.

„Auf die Plätze!
Fertig.“

„Bei einem Sprint ist der Start so entscheidend. Es sind Bruchteile von Hundertstel Sekunden, die man ja eigentlich im Bewusstsein gar nicht wahrnehmen kann. Da muss man sich völlig darauf konzentrieren. Ich merke nur noch, dass ich hochgehe und den Start, den nehme ich noch war und danach gar nichts.

In diesem Jahr bin ich eigentlich sehr ruhig gewesen, verhältnis..., für meine Verhältnisse sehr ruhig gewesen. Ich habe an dem Tag eigentlich ganz normal begonnen, und Fernsehen geschaut den ganzen Vormittag, Vorwettkämpfe in Helsinki. Habe Mittag gegessen gemeinsam mit meinem Trainer, der war, glaube ich, noch aufgeregter als ich, der hat gar nichts gegessen. Ich konnte ja wenigstens noch essen. Es fing eigentlich erst an nach dem Semifinale. Da kribbelte es dann schon wieder, weil ich mir eigentlich ganz fest vorgenommen hatte, diese Weltmeisterschaft zu gewinnen. Da kam die richtige Aufregung.“

„Man freut sich riesig darüber, dass sich die harte Arbeit zum letzten Jahr doch gelohnt hat.“

„Ein Athlet alleine wird nie Weltspitze werden und ein Trainer ohne gute Athleten auch nicht. Das ist ein wechselhaftes Verhältnis, wobei jeder sein Teil dazu geben muss.“

„Im Laufe der Berufsjahre hat man doch, möchte ich sagen, einen reichen Erfahrungsschatz gesammelt und ich hatte eben das Glück, doch immer wieder gute Leute zu bekommen und sie eben zur Meisterin zu führen.

Citius, altius, fortius. Schneller, höher, stärker.

Immer wieder vom Neuen müssen Trainer und Athleten ihr Können unter Beweis stellen. Bei jedem Wettkampf, bei jeder Meisterschaft.

Ein Film des DEFA-Studios für Dokumentarfilme
Von Dieter Raue, Siegfried Kaletka, Eleonore Burke, Frank Giesen, Manfred Zielinski
DDR © 1984

DEFA-Studio für Dokumentarfilme 1984
© DEFA-Stiftung. All rights reserved

Transkription: Élisabeth Fuchs